دليل تعليمي عملي · إعداد إدراك

خطة عملية لتعلم الإنجليزية مجانًا باستخدام الهاتف خلال 30 يومًا

روتين يومي بسيط ونتائج قابلة للمتابعة.

تطبيقات مجانية | أربعة أسابيع | 20–30 دقيقة يوميًا

مقدمة

فكرة الخطة: قرار واحد بدل عشرة تطبيقات

المشكلة عند معظم المتعلمين ليست قلة التطبيقات، بل غياب هدف محدد وروتين ثابت. هذه الخطة تختصر القرار إلى ثلاث خطوات: هدف واضح، أداة أساسية واحدة، وعشرون إلى ثلاثون دقيقة يوميًا خمسة أيام في الأسبوع.

صيغة الهدف الواضح

«أريد أن أتحدث دقيقتين عن عملي بإنجليزية واضحة بحلول اليوم الثلاثين»، وأقيس ذلك بتسجيل صوتي.

الخطوة الأولى

حدد المهارة

اختر مهارة واحدة تعطلك الآن: الاستماع أو المفردات أو النطق، ولا تجمعها كلها.

الخطوة الثانية

حدد الموقف

اربط الهدف بموقف حقيقي: مقابلة عمل، أو سفر، أو فهم مقطع قصير بلا ترجمة.

الخطوة الثالثة

حدد المقياس

اجعل النتيجة قابلة للقياس: تسجيل صوتي أسبوعي، أو عشر جمل من إنشائك.

عالمك للمعرفة إدراك

الخطوة الأولى في الاختيار

اختر الأداة حسب المهارة، لا حسب الشهرة

اسأل قبل التحميل: ما المهارة التي تعطلني؟ الخطة تعمل على أربع مهارات فقط، ولكل واحدة دور مختلف.

العادة اليومية

جلسة قصيرة ثابتة تحفظ الاستمرارية وتمنع الانقطاع.

المفردات

كلمات مختارة بحسب حاجتك، مع مراجعة متباعدة تثبّتها.

الاستماع

مقاطع قصيرة بلغة طبيعية تدرّب أذنك على السرعة واللهجة.

النطق والمحادثة

تصحيح صوتي، ثم استخدام حقيقي للجمل مع شخص آخر.

إذا أردت مقارنة خيارات أكثر قبل تحديد أدواتك اليومية، يمكنك مراجعة تطبيقات تعلم اللغة الإنجليزية واختيار التطبيق الذي يناسب مستواك والمهارة التي تريد تطويرها.

أداة أساسية واحدة تفتحها كل يوم

اختر واحدة فقط بحسب حالتك، والتزم بها حتى نهاية الشهر.

ZAmericanEnglish

إن كنت تبدأ من الصفر

مسار بالفيديو بشرح موجّه للناطقين بالعربية، يتدرّج من الأساسيات بالتسلسل.

محتوى مجاني معلن، مع إعلانات ومشتريات داخل التطبيق.

Duolingo

إن كنت تنقطع بسرعة

جلسات قصيرة وتحديات متدرّجة تجعلك تعود يوميًا؛ قاعدة للممارسة لا بديل كامل.

دورة الإنجليزية مجانية، وخطط مدفوعة اختيارية.

Busuu

إن أردت منهجًا منظمًا

منهج متدرّج من A1 إلى C1، مع ملاحظات من مجتمع المتعلمين على ما تكتبه وتنطقه.

دروس مجانية، وبعض المواد والشهادات تحتاج اشتراكًا.

قرار اليوم الأول: ثبّت تطبيقًا واحدًا فقط، وحدّد له وقتًا ثابتًا في يومك ليكون الوقت هو المحفّز.

كلمات تحتاجها فعلًا، لا قوائم تُحفظ وتُنسى

Memrise
مقاطع لمتحدثين أصليين بلهجات وسرعات مختلفة، فتسمع الكلمة كما تُستخدم فعلًا.

WordUp
يحدّد ما تعرفه وما تجهله، ثم يرتّب الكلمات بحسب أهميتها العملية.

FunEasyLearn
كلمات وعبارات وقواعد أساسية في ألعاب قصيرة تعمل دون إنترنت.

طريقة عملية بدل الحفظ العشوائي

1. اختر **سبع كلمات فقط** في الجلسة، وارفض ما زاد.
2. اكتب لكل كلمة **جملة من حياتك أنت**، لا الجملة الجاهزة.
3. انطق الجملة بصوت مسموع مرة واحدة قبل الكلمة التالية.
4. ابدأ كل جلسة بمراجعة كلمات الأمس؛ الاستدعاء هو ما يثبّتها.

سبع كلمات مستخدمة في جمل أنفع من خمسين كلمة تُمرّر بصريًا.

المهارة الثالثة · الاستماع

تدريب الأذن على الكلام الطبيعي

الفهم يتحسّن بمقطع قصير تُعيده بهدف واضح، لا بالاستماع الطويل غير المنتظم.

Cake

مقاطع قصيرة وتعبيرات تُستخدم في الحياة اليومية، مع مدرّب نطق يحلّل تسجيلك الصوتي.

Beelinguapp

النص بالإنجليزية ولغتك جنبًا إلى جنب مع تسجيل صوتي، فتفهم الكلمة داخل سياقها.

ZAmericanEnglish

مكتبة فيديو تغطّي الاستماع والتحدث بشرح عربي، مفيدة في بداية المستوى.

تمرين قابل للتطبيق

مقطع واحد × خمس دقائق

اختر مقطعًا لا يزيد على ستين ثانية.

1 · استمع

مرة واحدة بلا نص، واكتب الفكرة العامة في سطر.

2 · اقرأ

أعِد الاستماع مع النص، وحدّد ما لم تسمعه.

3 · قلّد

ردّد جملتين بسرعة المتحدث نفسها.

4 · سجّل

سجّل صوتك وقارنه بالأصل مرة واحدة.

إدراك عالمك للمعرفة

تصحيح آلي أولًا، ثم كلام مع إنسان

الترتيب بين المرحلتين يقلّل التوتر ويرفع الفائدة: أصلح الصوت في بيئة آمنة، ثم استخدم اللغة فعلًا.

تدريب آلي

ELSA Speak

ملاحظات صوتية فورية على نطقك، ومسار يتكيّف مع مستواك، وتمثيل أدوار لمواقف واقعية مع تصحيح مباشر. استخدمه إلى جانب تطبيقك الأساسي لا بدلًا منه.

يعرض الموقع الرسمي خطة فردية مجانية مع إمكانية الترقية.

محادثة مع أشخاص

HelloTalk

مجتمع للتبادل اللغوي مع متحدثين أصليين نصًا وصوتًا وفيديو. ليس منهجًا أكاديميًا، فابدأه بعد امتلاك رصيد من الجمل، ووضّح أنك تريد تبادلًا تعليميًا.

وظائف التبادل الأساسية مجانية، وعضوية VIP تضيف حدودًا أوسع.

الفرق جوهري: التدريب الآلي يقيس دقة الصوت ويكرّر بلا ملل، أما المحادثة الحقيقية فتضعك تحت ضغط الوقت وردّ الطرف الآخر.

قاعدة تمنع التشتت

تطبيقان تفتحهما فعلًا خير من عشرة مثبَّتة

تطبيق أساسي واحد، وتطبيق مساند واحد للمهارة الناقصة. اختر مسارًا والتزم به حتى نهاية الشهر.

المسار الأول
مبتدئ يبدأ من الصفر

أساسي

ZAmericanEnglish

مساند

Cake

دروس مشروحة بالعربية، مع اعتياد الأذن على جمل الحياة اليومية.

المسار الثاني
متوسط يريد نطقًا أوضح

أساسي

Busuu

مساند

ELSA Speak

مسار منظّم يمنع العشوائية، مع تصحيح صوتي فوري بعد كل درس.

المسار الثالث
يعرف الكلمات ولا يتكلم

أساسي

WordUp

مساند

HelloTalk

كلمات مرتّبة بحسب الأهمية، ثم استخدامها فورًا في محادثة حقيقية.

علامة الخطأ: إن فتحت أكثر من ثلاثة تطبيقات في يوم واحد، فأنت تجمع تطبيقات لا تتعلم لغة.

المسار الزمني

أربعة أسابيع · هدف واحد ومهمة واحدة لكل أسبوع

لا تنتقل إلى الأسبوع التالي قبل تنفيذ مهمة الأسبوع الحالي.

الأيام 1 – 7
تثبيت العادة

الهدف: خمس جلسات في الأسبوع دون انقطاع، بتطبيق أساسي واحد.

المهمة القابلة للقياس

تسجيل صوتي أول: عرّف بنفسك في ثلاثين ثانية واحفظه.

الأيام 8 – 14
بناء المفردات

الهدف: مخزون كلمات مرتبط بمجالك، مستخدم في جمل من إنشائك.

المهمة القابلة للقياس

خمس وثلاثون كلمة جديدة، ولكل كلمة جملة بيدك.

الأيام 15 – 21
فهم الاستماع

الهدف: فهم مقطع قصير من المرة الثانية دون قراءة النص.

المهمة القابلة للقياس

خمسة مقاطع، ولكل مقطع سطر واحد يلخّص فكرته.

الأيام 22 – 30
الكلام والقياس

الهدف: إخراج اللغة في محادثة حقيقية ولو قصيرة.

المهمة القابلة للقياس

تسجيل ختامي لدقيقتين، ثم مقارنته بتسجيل اليوم الأول.

إدراك عالمك للمعرفة

التنفيذ اليومي

جدول أسبوعي وروتين من 20 إلى 30 دقيقة

اليوم	تركيز الجلسة	المدة
السبت	درس جديد + مفردات	25 دقيقة
الأحد	استماع وترديد + مراجعة	20 دقيقة
الاثنين	درس جديد + نطق	30 دقيقة
الثلاثاء	مفردات + كتابة ثلاث جمل	20 دقيقة
الأربعاء	محادثة أو رسالة صوتية	25 دقيقة
الخميس	مراجعة الأسبوع + تسجيل	20 دقيقة
الجمعة	راحة اختيارية	—

توزيع الجلسة الواحدة

- **درس جديد** في التطبيق الأساسي — 10 د
- **مفردات**: سبع كلمات وجمل من حياتك — 7 د
- **استماع وترديد** لمقطع قصير — 8 د
- **نطق أو مراجعة** مع تسجيل صوتي — 5 د

خمسة أيام كافية، ويوم الراحة جزء من الخطة. والقياس الأدق ليس عدد الأيام المتتالية داخل التطبيق، بل تحسّنك في مهمة محددة تكرّرها أسبوعيًا.

عالمك للمعرفة إدراك

تابع تقدّمك، وتجنّب أربعة أخطاء متكررة

قائمة التحقق الأسبوعية

راجعها كل خميس، وعلّم ما أنجزته فعلًا لا ما نويت إنجازه.

- [ ] أنجزت خمس جلسات هذا الأسبوع.
- [ ] كتبت جملة من إنشائي لكل كلمة جديدة.
- [ ] استمعت إلى خمسة مقاطع وردّدت جملتين من كل مقطع.
- [ ] سجّلت صوتي مرة واحدة على الأقل.
- [ ] استخدمت الإنجليزية مرة خارج التطبيق: رسالة أو محادثة.
- [ ] راجعت أخطائي المكتوبة ولم أتجاهلها.

أربعة أخطاء شائعة

كل خطأ منها يجعل الوقت يمرّ دون تحسّن ملموس.

1. **تجميع التطبيقات** بدل استخدام واحد بانتظام، فينتهي الوقت في التنقل بين الواجهات.
2. **التعلم بلا إخراج**: تمارين واختيار من متعدد فقط، دون كتابة أو كلام.
3. **مطاردة السلسلة اليومية** بجلسة شكلية تحفظ الرقم ولا تعلّم شيئًا.
4. **تغيير الخطة كل أسبوع** قبل أن تظهر نتيجة الأداة الحالية.

إن غاب أكثر من بندين في القائمة، فالمشكلة في الروتين لا في التطبيق — عدّل الوقت أو قلّل المدة، ولا تبدّل الأداة.

عالمك للمعرفة إدراك

الخلاصة

ابدأ اليوم الأول الآن، لا غدًا

أربع خطوات في عشر دقائق

1. اكتب هدفك في سطر واحد، وحدّد كيف تقيسه.
2. اختر مسارًا واحدًا من الثلاثة، وثبّت تطبيقيه فقط.
3. احجز موعدًا ثابتًا في هاتفك خمسة أيام أسبوعيًا.
4. سجّل صوتك ثلاثين ثانية اليوم ليكون نقطة البداية.

روابط ومصادر

لتوسيع المقارنة قبل تثبيت أدواتك، راجع دليل **تطبيقات تعلم اللغة الإنجليزية** على إدراك؛ فهو يوضّح حدود النسخة المجانية لكل تطبيق والمهارة التي يخدمها.

أساس المعلومات: أوصاف التطبيقات المعلنة في صفحاتها الرسمية ومتاجر التطبيقات، كما وردت في دليل إدراك أعلاه.

التطبيقات مجانية الاستخدام بنطاق محدود (Freemium)، والرسوم هنا توضيحية وليست لقطات شاشة حقيقية.

لا تنتظر أول الشهر ولا يوم السبت. وبعد ثلاثين يومًا ستقارن تسجيلك الأخير بالأول.

اليوم الأول يبدأ بجلسة واحدة

افتح تطبيقك الأساسي الآن، ونفّذ عشرين دقيقة فقط.